DE

SUUNTO
FOOT POD

BEDIENUNGSANLEITUNG



KUNDENDIENSTE

Global Help Desk	Tel. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tel. +1 (800) 543-9124
Canada	Tel. +1 (800) 776-7770
Suunto in Internet	www.suunto.com

COPYRIGHT

1. EINLEITUNG

Der Suunto Foot POD ist ein Zubehörteil für Ihren Suunto-Herzfrequenzmonitor t3, t4 oder t6 . Der leichte, drahtlose Geschwindigkeits- und Streckensensor eignet sich für Aktivitäten mit gleichmäßigen Schritten wie Laufen, Jogging und Walking.
Er ermittelt Ihre Geschwindigkeit und die zurückgelegte Distanz durch Aufzeichnung der Strecke und durch Nachvollziehen der Fußbewegungen in der Luft. Im Gegensatz zu herkömmlichen Lauftachos misst er jeden Schritt individuell. Dadurch erhalten Sie auch bei wechselnder Schrittlänge stets fehlerfreie Geschwindigkeits- und Streckeninformationen, z.B. beim Bergauf- oder Bergablaufen.
Im Gegensatz zu GPS-Geräten funktioniert der Suunto Foot POD auch in geschlossenen Räumen, da er die Schrittlänge mit eingebauten Beschleunigungssensoren misst.
Er wird mit einem praktischen Clip fest an den Schnürsenkeln angebracht und kann auch bei anspruchsvollem Geländetraining nicht verrutschen.
Nachdem Sie den Suunto Foot POD mit Ihrem Suunto t3, t4 oder t6 gekoppelt und korrekt kalibriert haben, liefert er Ihnen präzise, während des Trainings ablesbare Geschwindigkeits- und Streckeninformationen.

DE

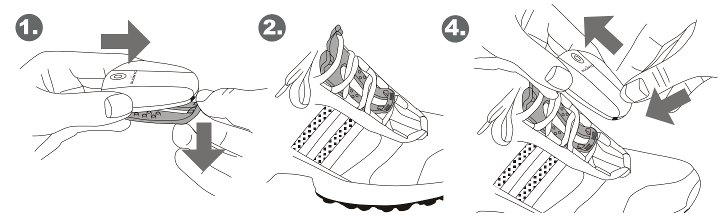
HINWEIS: *Bei Aktivitäten, die abrupte Beschleunigungen, Drehungen, Sprünge, Ausfallschritte oder plötzlichen Stopps beinhalten (z.B. Schlägersportarten), kann der Suunto Foot POD keine genauen Daten liefern.*

HINWEIS: *Die den Suunto Foot POD betreffenden Funktionen Ihres* Suunto-Herzfrequenzmonitors *(t3, t4 oder t6) werden in dessen Bedienungsanleitung erklärt. Sie können jederzeit die aktuellste Version des Handbuchs unter www.suunto.com/training herunterladen.*

2. BEFESTIGUNG DES FOOT POD

Befestigen Sie den Foot POD wie folgt wird an den Schnürsenkeln Ihrer Laufschuhe:

1. Nehmen Sie den Befestigungsclip vom Sensor ab.
2. Schieben Sie den Clip unter den losen Schnürsenkel.
3. Schnüren Sie den Schuh.
4. Befestigen Sie den Sensor am Clip. (Um exakte Messungen zu gewährleisten, darf sich das Gerät nicht nach links oder rechts neigen oder anderweitig bewegen können.)



Um den Foot POD abzunehmen, drücken Sie nacheinander kräftig auf die beiden vorderen des Clips Lockern Sie danach den Schnürsenkel und entfernen Sie den Clip.

3. VOR DEM TRAINING

3.1. AKTIVIERUNG UND DEAKTIVIERUNG DES FOOT POD.

Der Foot POD reagiert auf Bewegung. Gehen Sie ein paar Schritte oder stampfen Sie mit dem Fuß auf, um den Sensor zu aktivieren. Wenn die rote LED dreimal blinkt, ist das Gerät betriebsbereit.
Der Foot POD schaltet sich nach 30 Minuten ohne Bewegung automatisch ab. Beim Abschalten blinkt die rote LED zweimal.

3.2. KOPPLUNG DES FOOT POD

Bevor Sie mit dem Foot POD trainieren können, müssen Sie ihn mit Ihrem Suunto-Herzfrequenzmonitor koppeln. Dies ist jedoch nur vor der ersten Verwendung des Foot POD erforderlich.

So koppeln Sie den Foot POD mit Ihrem Herzfrequenzmonitor:

1. **Öffnen Sie im Suunto t3 oder Suunto t4** die Einstellungen für den Trainingsmodus und wählen Sie dort erst *Pair a POD* (POD koppeln) und dann *Foot*. Drücken Sie danach die Taste *Mode*. Die Mitteilung TURN ON FOOT (Foot-POD einschalten) wird angezeigt.
   Öffnen Sie im Suunto t6 das Trainingsmenü, wählen Sie dort *Pair* (Koppeln) und dann *Foot POD* (bei Geräten ab Seriennummer 50500000) bzw. *Spd sens* (Geschwindigkeitssensor; bei Geräten bis Seriennummer 50499999). Die Mitteilung TURN ON NEW DEVICE (Neues Gerät einschalten) wird angezeigt.
2. Schalten Sie den Foot POD ein. Drehen Sie den POD um (Batteriefachdeckel nach oben), um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
3. **Der Suunto t3 oder t4** meldet nach erfolgreichem Koppeln Paired (Gekoppelt). Bei fehlgeschlagener Kopplung öffnet sich erneut das *Pair a POD*-Menü.
   Der Suunto t6 meldet innerhalb von 30 Sekunden entweder PAIRING COMPLETE (Kopplung abgeschlossen) oder aber NO DEVICES FOUND (Keine Geräte gefunden).

Falls die Kopplung nicht gelingt, stellen Sie sicher, dass sich keine aktiven ANT-Sender (z. B. HF-Gurte) in der Nähe befinden, und wiederholen Sie die Schritte 1 und 2.

Nach erfolgreicher Kopplung zeigt Ihr Herzfrequenzmonitor einen neuen Modus mit der Bezeichnung Speed/Distance (Geschwindigkeit/Strecke) an. Hier sehen Sie während des Trainings sämtliche Geschwindigkeits- und Strecken-informationen.

Wenn Sie einen älteren Suunto t6 (bis Seriennummer 50499999) gleichzeitig mit einem Bike POD und dem Foot POD nutzen möchten, können Sie ihn beim Suunto-Kundendienst kostenlos entsprechend aktualisieren lassen. Senden Sie dazu Ihren Suunto t6 sowie den Kaufbeleg Ihres Foot POD an ein Suunto-Servicecenter in Ihrem Land. Bitte legen Sie Ihrer Sendung Rückporto in ausreichender Höhe bei.

Die Adressen der Suunto-Servicecenter finden Sie unter www.suunto.com.

4. VERWENDUNG DES FOOT POD

4.1. VERBINDUNG

Bevor Sie den Foot POD verwenden können, müssen Sie zunächst eine Verbindung mit Ihrem Herzfrequenzmonitor aufbauen.

1. Gehen Sie ein paar Schritte, um den Foot POD einzuschalten.
2. **Im Suunto t3 oder Suunto t4** müssen Sie den Trainingsmodus oder die Stoppuhr aufrufen.
   Im Suunto t6 müssen Sie im Geschwindigkeits-/Streckenmenü die Option *Connect* (Verbinden) auswählen.

Ihr Herzfrequenzmonitor meldet, wenn er den Foot POD gefunden hat.

Suunto t3 oder Suunto t4: Wenn der Verbindungsaufbau fehlschlägt, erscheint in der unteren Displayzeile statt dem Text "Searching" (Suche läuft) wieder die voreingestellte Wertanzeige.

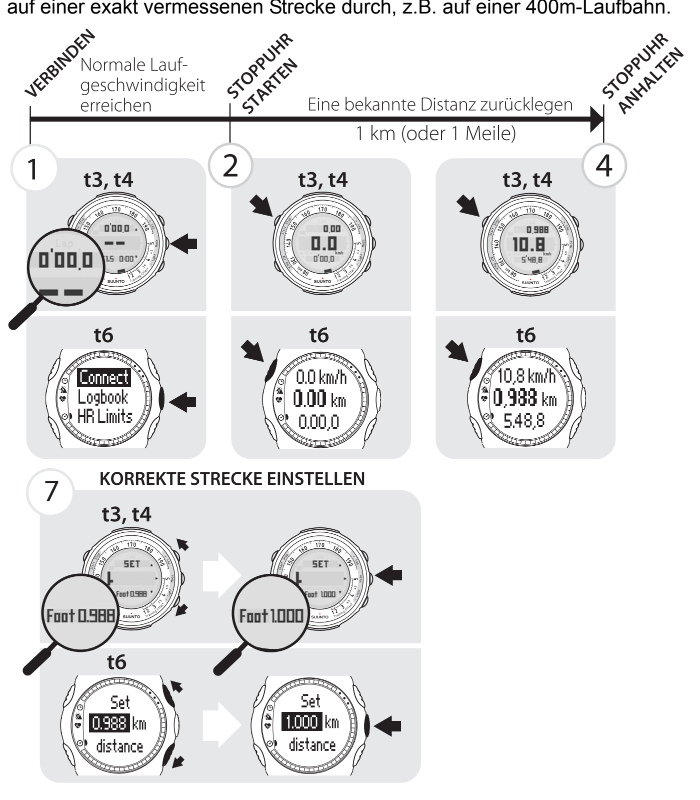
Suunto t6: Wenn der Verbindungsaufbau fehlschlägt, wird die Mitteilung NO DEVICES FOUND (Keine Geräte gefunden) angezeigt.

Überprüfen Sie in diesem Fall, ob der Foot POD aktiviert ist, und versuchen Sie den Verbindungsaufbau erneut. Falls Sie immer noch keine Verbindung herstellen können, nehmen Sie die Batterie heraus und setzen Sie sie wieder ein. Wenn die rote LED nach dem Wiedereinsetzen der Batterie dreimal blinkt, ist die Verbindung hergestellt. Falls die rote LED sechsmal kurz blinkt, sollten Sie die Batterie wechseln. Weitere Informationen hierzu finden Sie in Kapitel 4.3. “Batteriewechsel”.

Falls die rote LED dauerhaft leuchtet, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

4.2. KALIBRIERUNG

Um exakte Messungen sicherzustellen, müssen Sie zunächst Ihren Foot POD vom Ihrem Herzfrequenzmonitor aus kalibrieren. Führen Sie die Kalibrierung auf einer exakt vermessenen Strecke durch, z.B. auf einer 400m-Laufbahn.



1. Gehen Sie ein paar Schritte, um den Foot POD einzuschalten.
2. Wählen Sie in Ihrem Herzfrequenzmonitor den Trainingsmodus und stellen Sie die Verbindung zum Foot POD her.
3. Laufen Sie mit Ihrer normalen Trainingsgeschwindigkeit auf die Startlinie zu. Starten Sie beim Überschreiten der Startlinie die Stoppuhr.
4. Laufen Sie eine Strecke von 800 bis 1000 m Länge (z.B. zwei Runden auf einer 400m-Bahn) in Ihrem üblichen Tempo.
5. Stoppen Sie beim Erreichen der Ziellinie die Stoppuhr.
6. **Wählen Sie im Suunto t3 oder Suunto t4** in den Einstellungen des Geschwindigkeits-/Streckenmodus *Calibrate* (Kalibrieren).
   Im Suunto t6 finden Sie die Option *Calibrate* (Kalibrieren) im Menü des Geschwindigkeit/Streckenmodus.
7. Wählen Sie *Foot POD*.
8. Ändern Sie mit den "+/-"-Tasten die gemessene Strecke (z. B. 0,988 km) in die tatsächlich zurückgelegte (z.B. 1,000 km), und drücken Sie zum Abschluss der Kalibrierung auf MODE.
9. Das Gerät berechnet den Kalibrierungsfaktor und zeigt ihn in der mittleren Displayzeile an. Sie können den Kalibrierungsfaktor auch manuell mit den "+/-"Tasten eingeben.

HINWEIS: *Falls Sie in unterschiedlichen Geschwindigkeiten trainieren, sollten Sie für optimale Messgenauigkeit unterschiedliche Kalibrierungsfaktoren für schnelles und langsames Laufen verwenden. Für Marathontraining empfehlen wir, den Foot POD mit Ihrer angestrebten Marathongeschwindigkeit zu kalibrieren.*

4.3. BATTERIEWECHSEL

Bei niedrigem Ladestand der Batterie blinkt die LED sechsmal kurz, wenn Sie den Foot POD aktivieren. Die Warnung wird gemeldet, wenn der verbleibende Batteriestand für weniger als 5 Betriebsstunden ausreicht.

Wechseln Sie die leere Batterie aus. Falls die Batterielebensdauer deutlich vom in dieser Bedienungsanleitung genannten Wert abweicht, wählen Sie einen geeigneteren Batterietyp.

HINWEIS: *Angaben zur geschätzten Batterielebensdauer finden Sie in Abschnitt 6: Technische Daten. Abhängig von Batterietyp, Betriebstemperatur und Nutzungsverhalten sind Abweichungen der Batterielebensdauer möglich.*

HINWEIS: *Wenn Sie den Foot POD bei Raumtemperatur einschalten und anschließend damit in eine kalte Umgebung gehen, steigt der Stromverbrauch. Eine Batterie mit niedrigem Ladestand kann sich in diesem Fall schneller als erwartet vollständig entladen.*

So wechseln Sie die Batterie:
1. Nehmen Sie den Befestigungsclip vom Sensor ab.
2. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit Hilfe einer Münze.
3. Nehmen Sie die alte Batterie heraus.
4. Wechseln Sie die Batterie und schließen Sie das Batteriefach.
5. Befestigen Sie den Sensor am Clip.

HINWEIS: *Gehen Sie beim Batteriewechsel äußerst vorsichtig vor, damit die Wasserdichtigkeit des Foot POD erhalten bleibt. Mangelnde Sorgfalt beim Batteriewechsel kann den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge haben.*







5. SUUNTO TRAINING MANAGER

Die vom Suunto Foot POD erfassten Geschwindigkeits- und Streckendaten werden von Ihrem Suunto-Herzfrequenzmonitor aufgezeichnet. Sie können mit Hilfe des Softwareprogramms Suunto Training Manager grafisch dargestellt und eingehend analysiert werden. Im Lieferumfang des Suunto t6 ist diese Software bereits inbegriffen. Falls Sie mit einem Suunto t3 oder t4 trainieren, benötigen Sie das Zusatzgerät Suunto PC POD, um die Daten in Ihren PC übertragen und mit Suunto Training Manager auswerten können. Die aktuellste Version von Suunto Training Manager können Sie jederzeit kostenlos unter www.suunto.com herunterladen.

6. TECHNISCHE DATEN

- **Gewicht:** 27 g (inkl. Batterie)
- **Wasserdichtigkeit:** 30 m (ISO 2281)
- **Betriebstemperatur:** -20 °C bis +60 °C
- **Vom Benutzer auswechselbare Batterie:** Lithiumbatterie CR2032
- **Sendebereich:** bis zu 10 m.
- **Genauigkeit:** Abweichung nach Kalibrierung im Normalfall unter 97% bei 0°C bis +40°C (gilt für Geschwindigkeiten im Bereich von 1 m/s bis 5,5 m/s)
- **Frequenz:** 2,4 GHz ANT-kompatibel
- **Lebenserwartung der Batterie:** bis zu 200 h bei 20 °C

7. GEISTIGES EIGENTUM

7.1. COPYRIGHT

Obwohl wir großen Wert auf die Exaktheit und Ausführlichkeit der Informationen gelegt haben, können wir keine allumfassende Garantie für ihre Genauigkeit geben. Hinsichtlich des Inhalts behalten wir uns das Recht auf unangekündigte Änderungen vor. Die aktuellste Version dieser Dokumentation steht Ihnen jederzeit unter www.suunto.com zum Download zur Verfügung.

7.2. WARENZEICHEN

Suunto und Replacing Luck sind eingetragene Warenzeichen der Suunto Oy. Suunto t3, Suunto t4, Suunto t6 und andere Produktnamen, Eigenschafts- und Inhaltsbezeichnungen von Suunto sind eingetragene oder nicht eingetragene Warenzeichen der Suunto Oy. Andere Produkt- und Firmennamen sind Warenzeichen ihrer jeweiligen Eigentümer.

7.3. PATENTHINWEIS

Dieses Produkt ist durch die US-Patente US6,513,381, US6,301,964, US5,955,667 sowie durch entsprechende Patente anderer Länder geschützt. Weitere Patente sind angemeldet.

8. HAFTUNGSAUSSCHLÜSSE

8.1. VERANTWORTUNG DES BENUTZERS

Das Gerät ist ausschließlich für den Freizeitgebrauch vorgesehen. Der Suunto Foot POD darf nicht benutzt werden, um Messungen durchzuführen, die professionelle oder industrielle Präzision erfordern.

8.2. CE-KONFORMITÄT

Das CE-Siegel bestätigt die Übereinstimmung mit den EMV-Richtlinien 89/336/ EWG und 99/5/EWG der Europäischen Union.

8.3. ICES

Dieses digitale Gerät der Klasse B entspricht den Anforderungen der kanadischen Norm ICES-003.

8.4. FCC-KONFORMITÄT

Dieses Gerät entspricht den Vorschriften in Part 15 der FCC-Grenzwerte (U.S. Federal Communications Commission) für digitale Geräte der Klasse B. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Funkfrequenzen und kann diese auch ausstrahlen. Deshalb kann es bei unsachgemäßer Installation oder Verwendung den Funkverkehr stören. In manchen Fällen können Interferenzen auftreten. Wenn dieses Gerät bei anderen Anlagen störende Interferenzen verursacht, versuchen Sie das Problem zu beheben, indem Sie deren Standort verlegen.
Sollte das Problem weiterhin bestehen, wenden Sie sich bitte an einen autorisierten Suunto-Händler oder an einen anderen qualifizierten Servicetechniker. Der Betrieb des Geräts unterliegt den folgenden Bedingungen:
(1) Das Gerät kann keine schädlichen Interferenzen verursachen.
(2) Das Gerät toleriert sämtliche empfangenen Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können.
Reparaturen sollten nur von autorisiertem Suunto-Servicepersonal durchgeführt werden. Unautorisierte Reparatur hat den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge.
Auf Konformität mit FCC-Standards geprüft. Für Haus- und Bürogebrauch.

FCC-WARNUNG: *Änderungen oder Modifikationen ohne ausdrückliche Genehmigung der Suunto Oy können Ihr Nutzungsrecht für dieses Gerät nach den Vorschriften der FCC nichtig machen.*

8.5. GARANTIEEINSCHRÄNKUNGEN UND ISO 9001-KONFORMITÄT

Falls dieses Produkt Material- oder Herstellungsfehler aufweist, wird Suunto Oy das Produkt zwei (2) Jahre lang ab Kaufdatum nach einzig eigenem Ermessen kostenlos reparieren oder mit neuen oder wiederhergestellten Bauteilen ausstatten. Diese Garantie besteht ausschließlich gegenüber dem Erstkäufer und deckt nur Material- oder Herstellungsfehler ab, die während des normalen Gebrauchs innerhalb der Garantiezeit auftreten.
Die Garantie erstreckt sich nicht auf die Batterie, den Batteriewechsel oder auf Beschädigungen oder Fehler, die auf Grund von Unfällen, Missbrauch, Fahrlässigkeit, Handhabungsfehlern oder eigenhändig am Produkt vorgenommenen Veränderungen auftreten, ebenswenig auf Funktionsstörungen, die aus dem den Angaben in der Produktdokumentation zuwiderlaufenden Gebrauch oder anderen nicht unter die Garantie fallenden Ursachen resultieren.
Es gibt keine weiteren Garantieleistungen als die oben genannten.
Der Kunde kann sich bei Fragen zum Recht auf Reparatur innerhalb der Garantiezeit mit unserem Kundendienst in Verbindung setzen, der auch die Vollmachten für externe Reparaturleistungen erteilt.
Die Firma Suunto Oy und ihre Tochterfirmen haften unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Schäden, die aus dem Gebrauch oder der Unfähigkeit zum Gebrauch des Produkts herrühren. Keinesfalls übernimmt die Suunto Oy oder eine ihrer Tochterfirmen die Verantwortung für Verluste oder Ansprüche Dritter, die durch den Gebrauch dieses Produkts auftreten könnten.
Das Qualitätssicherungssystem der Suunto Oy erhielt durch Det Norske Veritas das ISO 9001-Zertifikat, welches besagt, dass Suunto Oy in allen Operationsbereichen diese Norm erfüllt (Qualitätszertifikat Nr. 96-HEL-AQ-220).

8.6. KUNDENDIENST

Zur Geltendmachung eines Gewährleistungsanspruchs ist es erforderlich, dass Sie das Produkt zwecks Reparatur oder Ersatz gegen Vorauszahlung der Versandkosten an Ihren örtlichen autorisierten Suunto-Händler zurücksenden. Legen Sie der Sendung Ihren Namen, Ihre Adresse sowie entsprechend den in Ihrem Land gültigen Bestimmungen den Kaufbeleg und/ oder die Garantiekarte bei. Die kostenlose Reparatur- oder Ersatzleistung im Rahmen des Gewährleistungsanspruchs erfolgt im von Ihrem Suunto-Fachhändler als angemessen erachteten Zeitraum, vorausgesetzt, dass alle erforderlichen Teile auf Lager sind. Alle über den Gewährleistungsanspruch hinausgehenden Reparaturen erfolgen auf Kosten des Eigentümers. Diese Garantie gilt nur gegenüber dem Erstkäufer des Geräts und ist nicht übertragbar.
Die Adresse Ihres örtlichen Suunto-Fachhändlers finden Sie unter www.suunto.com.

9. ENTSORGUNG DES GERÄTS

Zeigen Sie bei der Entsorgung des Geräts Verantwortungsbewusstsein und behandeln Sie es als Elektroschrott. Werfen Sie es nicht in den Hausmüll. Sie können das Gerät auch in Ihrem örtlichen Suunto-Fachgeschäft abgeben.



www.suunto.com